

Omelette au chèvre et à la menthe

Plat chaud



Note : 1

Portions : 2 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation : 5 min

Temps de cuisson/repos : 5 min

Calories par portion : 289.5 Kcal

Charge glycémique par portion: 0

Les ingrédients

- 4.0 u Oeuf
- 5.0 u Feuille de Menthe
- 50.0 gr Fromage de chèvre frais
- 1.0 cs Huile d'Olive
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre

Préparation de l'omelette

Dans un bol, cassez les oeufs et bien mélanger avec une fourchette. Assaisonnez à votre convenance.

Cuisson

Dans une poêle anti-adhésive, mettre chauffer l'huile puis faites cuire l'omelette à feu doux. Lorsqu'elle commence à être saisie, émiettez le chèvre frais et répartir les feuilles de menthe (si trop grosses, alors ciselez les avec une paire ciseaux). Pliez l'omelette en deux et laissez cuire encore 1 à 2 min.

Puis mettre sur un plat de service.

Présentation

A proposer avec une salade verte ou des pommes de terre vapeur.